

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**INTIMNE VEZE U KONTEKSTU: ODNOS STRESA, SUOČAVANJA I
ZADOVOLJSTVA VEZOM**

Diplomski rad

Ivana Bahun

Mentor: dr.sc. Aleksandra Huić

Zagreb, 2014.

Sadržaj

Uvod	1
Kontekst i partnerski odnosi.....	1
Zadovoljstvo vezom.....	2
Stres.....	3
Suočavanje sa stresom.....	5
Stres i zadovoljstvo vezom.....	8
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja	11
Metodologija	12
Sudionici.....	12
Postupak.....	12
Instrumenti.....	13
Rezultati	15
Rasprava	19
Metodološka ograničenja i praktične implikacije.....	26
Zaključak	28
Literatura	29

Intimne veze u kontekstu: Odnos stresa, suočavanja i zadovoljstva vezom
Intimate Relationships in Context: Relationship Between Stress, Coping and
Relationship Satisfaction

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose između vanjskog stresa, suočavanja sa stresom i zadovoljstva vezom. U istraživanju je sudjelovalo 390 osoba u dobi između 18 i 35 godina, koje su u vezi duljoj od šest mjeseci, a ne žive s partnerom. Rezultati su pokazali da je vanjski stres negativno povezan sa zadovoljstvom vezom. Sudionici koji doživljavaju više stresa, izvještavaju o manjem zadovoljstvu vezom. I izraženost izvora vanjskog stresa i percipirani stres značajno pridonose objašnjavanju zadovoljstva vezom. Rezultati upućuju na mogućnost djelomičnog posredujućeg učinka suočavanja izbjegavanjem u odnosu izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa te zadovoljstva vezom. Što je više izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa, to osobe češće koriste suočavanje izbjegavanjem, a češća upotreba izbjegavanja povezana je s manjim zadovoljstvom vezom. Suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije nisu se pokazali značajnim prediktorima zadovoljstva vezom te njihov medijacijski učinak nije potvrđen. Istraživanje nudi korisne smjernice za buduća istraživanja i mogućnost usporedbe s rezultatima dobivenim na bračnim parovima. Dobiveni rezultati upućuju na mogućnost razvijanja novih strategija unutar terapijskog rada s parovima i upućuju na potrebu istraživanja uloge konteksta na nevjenčanim parovima.

Ključne riječi: kontekst, partnerski odnosi, stres, suočavanje sa stresom, zadovoljstvo vezom

Abstract

The aim of this study was to investigate relations between external stress, coping strategies and relationship satisfaction. The study consisted of a total number of 390 participants, aged from 18 to 35, who were at least six months in an intimate relationship but didn't live with their partner. The results have shown that external stress is negatively associated with relationship satisfaction. Participants experiencing greater levels of stress report of lower relationship satisfaction. Both experienced stress and perceived stress significantly contribute to explaining relationship satisfaction. The results indicate the possibility of partial mediation effect of disengagement in the relationship between experienced and perceived stress and relationship satisfaction. The greater the level of experienced and perceived stress, the more people use disengagement, and more frequent use of disengagement is associated with lower relationship satisfaction. Problem oriented coping and emotion oriented coping didn't show as significant predictors of relationship satisfaction, therefore their mediator effect didn't occur. This study offers useful directions for future research and the possibility to compare our results with results obtained on married couples. Obtained results imply the possibility of developing new strategies for couples therapy and indicate the need for further research of the role of context in unmarried couples.

Key words: context, partner relationships, stress, coping with stress, relationship satisfaction

Uvod

Kontekst i partnerski odnosi

Dosadašnja istraživanja partnerskih odnosa dovela su do velike količine novih informacija i znanja vezanog uz procese u intimnim vezama i braku (Bradbury i Karney, 2010). Iako se brojna istraživanja bave konstruktima kao što je ljubav ili privrženost, istraživače sve više zanimaju i negativni procesi koji mogu naštetiti odnosu, odnosno zanima ih kako spriječiti negativan razvoj događaja unutar veze. Pokazalo se da u određenim situacijama i najuspješniji parovi nailaze na poteškoće i gube svoju sposobnost regulacije i efikasnosti koja im inače omogućava da održavaju uspješnu vezu (Bradbury i Karney, 2010; Neff i Karney, 2004). Mnogo je pažnje posvećeno otkrivanju specifičnih ponašanja partnera i okolnosti unutar intimne veze koje mogu dovesti do promjena u zadovoljstvu vezom, utjecati na kvalitetu i naposljetku odrediti hoće li par nastaviti vezu i uspješno prebroditi teškoće ili prekinuti. Pritom se u fokusu nalaze osobine ličnosti partnera, specifična ponašanja, strategije, vrijednosti, uvjerenja i slične karakteristike koje su vezane isključivo uz same partnere i njihovu vezu. Ovakav mikroanalitički pristup daje brojne korisne nalaze, no zanemaruje činjenicu da se partnerski odnosi, kao i većina drugih pojava, odvijaju u nekom kontekstu. Osim internalnih obilježja partnera i njihovih interakcija, na vezu utječu i brojni okolinski faktori (Bradbury i Karney, 2010). Primjerice, američka istraživanja stopa razvoda pokazala su da kod parova niskog socioekonomskog statusa dolazi do povećanja broja razvoda (Neff, 2012).

Faktori konteksta mogu biti proksimalni (životni uvjeti, doba dana) ili distalni (kultura, povijesno razdoblje). Parovi mogu biti svjesni proksimalnog konteksta, ali često ne uzimaju u obzir distalni. Za potpuno razumijevanje neke romantične veze važno je obratiti pozornost na sve karakteristike para, ali i uvažiti širi kontekst u kojem se par nalazi (Bradbury i Karney, 2010). Elemente konteksta možemo podijeliti na stresore i resurse. Stresori označavaju zahtjeve koji otežavaju održavanje veze, odnosno one elemente konteksta koji oduzimaju energiju i smanjuju kapacitet potreban za održavanje veze. Suprotno tome, resursi označavaju izvor podrške koji pridonosi dobrobiti veze. Jedan primjer stresora je udaljenost, tj. razdvojenost partnera. Pokazalo se da su parovi koji provode manje vremena zajedno ili održavaju vezu na daljinu u

prosijeku manje zadovoljni vezom i doživljavaju više stresa (Baradbury i Karney, 2010), a količina zajedničkog slobodnog vremena ima značajnu ulogu u stabilnosti braka (Hill, 1988). S obzirom na ove nalaze, prilikom istraživanja odnosa konteksta i romantičnih veza važno je ispitati koliko vremena parovi provode zajedno i imaju li dovoljno prilika za druženje u slobodno vrijeme.

Kao što je već navedeno, stresor se odnosi na vanjske podražaje koji stavljaju određene zahtjeve pred pojedinca te dovode do stresa. Brojna istraživanja partnerskih odnosa pokazala su da vanjski stresori nepovoljno utječu na odnos između partnera. Ovaj fenomen naziva se *stress spillover* ili prelijevanje stresa, a označava prijenos efekata doživljenog stresa iz jednog životnog područja u druga područja, npr. partnerski odnos (Buck i Neff, 2012). Većina dosadašnjih istraživanja provedena je na bračnim parovima, dok o parovima koji nisu u braku ima vrlo malo podataka (Bowlin, 2013). Norme i očekivanja vezana uz intimne odnose s vremenom se mijenjaju, pa tako u današnje vrijeme brak ne označava početak veze, već jedan od mogućih završetaka. Ljudi sve češće odabiru alternativu u obliku kohabitacije koja može služiti kao uvod u brak ili pak zamijeniti brak. Osim toga, vrijeme do sklapanja braka je produljeno, a u većini društava je uobičajeno proći kroz više veza prije nego se pronađe partner za sklapanje braka (Bradbury i Karney, 2010). Noviji razvoj intimnih odnosa i brojne društvene promjene zahtijevaju usmjeravanje veće pažnje na nevjenčane parove i istraživanje odrednica njihovog zadovoljstva odnosom.

Zadovoljstvo vezom

Zadovoljstvo vezom jedan je od centralnih konstrukata u istraživanjima partnerskih odnosa. Osim zadovoljstva vezom, u psihologiji partnerskih odnosa često se mjeri i konstrukt nazvan kvaliteta veze. Ovi konstrukti daju različite informacije o stanju određenog partnerskog odnosa pa se u istraživanja ponekad uključuju obje mjere. Mnogi autori slažu se da zadovoljstvo vezom predstavlja emocionalnu komponentu kvalitete, odnosno da je kvaliteta širi konstrukt koji obuhvaća i subjektivnu procjenu nazvanu zadovoljstvo vezom (Vrhovski, 2004; Tadinac i sur., 2005). U većini istraživanja dobivene su umjerene do visoke pozitivne korelacije između mjera

zadovoljstva i kvalitete veze, što pokazuje da te varijable predstavljaju slične konstrukte (Tadinac i sur., 2005). Primjerice, autori Neff i Karney (2004, 2007) u svojim istraživanjima zadovoljstvo i kvalitetu braka koriste kao sinonime. U ovom istraživanju odlučili smo ispitati zadovoljstvo vezom koje daje informaciju o subjektivnom viđenju veze, neovisno o objektivnim pokazateljima. Zadovoljstvo vezom najčešće se mjeri skalama procjena ili semantičkim diferencijalom, a jedna od varijanti procjena je upotreba jedne čestice kao globalne procjene zadovoljstva. Iako upotreba jedne čestice dovodi do poteškoća u određivanju metrijskih karakteristika, u dosadašnjim istraživanjima dobivene su vrlo visoke korelacije između ovakve globalne mjere i rezultata dobivenih na složenijim mjerama zadovoljstva i kvalitete, što opravdava korištenje globalne procjene (Tadinac i sur., 2005).

Stres

Ranije smo spomenuli da je stres jedan od najvažnijih kontekstualnih čimbenika koji mogu djelovati na partnerski odnos. Pojam stresa ima brojne definicije koje se razlikuju s obzirom na pojedini teorijski pristup, autora ili svrhu istraživanja. Prema jednoj od općenitijih definicija, stres je reakcija organizma na potencijalno ugrožavajuće podražaje, odnosno vanjske ili unutarnje stresore. Stresor označava svaki tjelesni, psihički ili socijalni podražaj koji može dovesti do stanja stresa koje se manifestira kroz razne fiziološke, psihičke i ponašajne reakcije (sve prema Havelka, 1998). Ovakva definicija pripada u jednu od tri uobičajene konceptualizacije stresa koja definira stres u terminima okolinskih podražaja, štetnih elemenata iz okoline i zahtjeva koje ovi podražaji stavljaju pred pojedinca. Jedna od najčešćih kategorizacija unutar ovog pristupa dijeli stresne situacije na velike životne promjene (npr. trudnoća), kronične stresne događaje (npr. nezaposlenost), traumatske događaje (npr. prometna nesreća) i svakodnevne stresne situacije (npr. zastoje u prometu). Drugi je pristup medicinski usmjeren, a stres promatra kao fiziološku reakciju organizma na averzivne vanjske podražaje. Treća, suvremena konceptualizacija usmjerena je na psihološke aspekte stresa te, uzimajući u obzir kognitivne procjene okolinskih podražaja, stres definira kroz interakciju pojedinca i okoline (Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Jedna od poznatijih teorija proizašlih iz spomenutih konceptualizacija stresa je teorija životnih događaja koju su razradili Dohrenwend i Dohrenwend (1970, prema Havelka, 1998). Ova teorija stres opisuje kao odgovor na događaje ili promjene koji pred pojedinca postavljaju nesavladive zahtjeve, odnosno nadilaze pojedinčevu sposobnost prilagodbe. Ova teorija potaknula je velik broj istraživanja u području tjelesnog i mentalnog zdravlja te rezultirala nekolicinom skala stresa. Među prvima je razvijena ljestvica životnih zbivanja autora Holmesa i Rahea kojom se došlo do brojnih spoznaja o vezi između doživljenih stresnih događaja i raznih ishoda, međutim upućene su joj i brojne kritike, kao što je zanemarivanje subjektivnih procjena stresnosti pojedinog događaja (Havelka, 1998). Sarason, Johnson i Siegel (1978) također su razvili ljestvicu životnih događaja kojom su pokušali ukloniti nedostatke prethodnih ljestvica. Njihova ljestvica uzima u obzir i subjektivnu procjenu učinka stresnog događaja na pojedinca, čime se uvažavaju interindividualne razlike u tumačenju pojedinih situacija.

Najpoznatija teorija u okviru suvremenog psihološkog pristupa nastala pod utjecajem kognitivne psihologije je transakcijska teorija stresa Richarda Lazarusa. Lazarus naglašava odnos pojedinca i okoline, tj. njihov međusobni utjecaj ili transakciju. Stres nastaje procjenom situacije kao prezahtjevnom u usporedbi s vlastitim resursima ili ugrožavajućom za vlastitu dobrobit (Lazarus i Folkman, 2004). Lazarusov model sadrži tri komponente koje opisuju složen proces stresa, a to su: uzročni prethodnici ili antecedenti, posredujući procesi i ishodi. Antecedenti obuhvaćaju varijable ličnosti (relativno stabilne osobine, vrijednosti, uvjerenja) i varijable okoline (resursi, zapreke, vremenski aspekt situacije), posredujući procesi označavaju kognitivnu procjenu i suočavanje, a ishodi neposredne i odgođene posljedice stresa (fiziološke promjene, opća dobrobit i slično). Kognitivna procjena i suočavanje su centralni konstrukti Lazarusovog modela. Primarna kognitivna procjena odnosi se na procjenu stupnja stresnosti pojedinog događaja, a temelji se na percepciji važnosti, zahtjevnosti i valencije događaja. Situacija koja je procijenjena stresnom može biti protumačena kao izazov, prijetnja te gubitak ili šteta. Sekundarna procjena odnosi se na percepciju vlastitih mogućnosti za svladavanje poteškoća i resursa potrebnih za nošenje sa stresnim događajem. Ova procjena obuhvaća i procjenu kontrole u specifičnoj

situaciji (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Konačni ishodi razlikuju se ovisno o rezultatima procjena i primijenjenim strategijama suočavanja.

Opisane vrste kognitivnih procjena unutar Lazarusovog modela dobro naglašavaju potrebu za različitim mjerama stresa. Ranije opisane ljestvice stresnih događaja, jednako kao i slične mjere doživljenog stresa u obliku intervjua, skala procjena ili opisa iskustava unutar životnih područja koje se primjenjuju u istraživanjima partnerskih odnosa (primjerice Neff i Karney, 2004, Neff i Broadly, 2011, Neff i Karney, 2007), traže od ispitanika da označe koliko su stresnih događaja proživjeli u određenom vremenu, pri čemu je odgovor rezultat primarne kognitivne procjene. S druge strane, skala percipiranog stresa (Cohen, Kamarck i Mermelstein, 1983) ispituje u kojoj mjeri su događaji u pojedinčevom životu stresni, ali i koliko su ti događaji nepredvidivi, nekontrolabilni i ima li osoba resurse potrebne za suočavanje sa zahtjevima koje postavljaju, što prema Lazarusu odgovara sekundarnoj kognitivnoj procjeni. Dok mjere doživljenog stresa daju informaciju o količini stresnih okolnosti u pojedinčevu životu, percipirani stres pruža subjektivnu komponentu koja obuhvaća misli i osjećaje vezane uz doživljene stresne situacije. Upravo zbog ovih razlika važno je uzeti u obzir obje procjene u istraživanju povezanosti stresa s određenim ishodima u životu pojedinca.

Suočavanje sa stresom

Uz kognitivnu procjenu, suočavanje sa stresom čini posredujuće procese u transakcijskom modelu stresa. Lazarus i Folkman (2004) suočavanje definiraju kao neprekidno mijenjanje napora na kognitivnom, emotivnom ili ponašajnom planu s ciljem svladavanja vanjskih ili unutarnjih zahtjeva koji su stavljeni pred pojedinca, a osoba ih procjenjuje prevelikima u odnosu na vlastite sposobnosti. Lazarus (1993) suočavanje smatra procesom, što znači da se suočavanje mijenja kroz vrijeme u skladu s kontekstom u kojem se javlja. Ovaj pristup dijeli načine suočavanja na dvije kategorije s obzirom na njihovu funkciju, a to su suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Usmjerenost na problem obuhvaća mehanizme pomoću kojih se djeluje na uzrok stresa, odnosno stresor. Suočavanje usmjereno na problem može se manifestirati promjenom značenja situacije ili na način da se stresor ukloni. Suočavanje

usmjereno na emocije ima funkciju smanjivanja stresnog doživljaja (Havelka,1998). Iako je ova podjela široko prihvaćena među brojnim autorima, razvijeni su i drugačiji pristupi suočavanju. Aditivni pristup primjerice smatra da je svaka antecedentna varijabla relevantna sama za sebe bez obzira na subjektivnu procjenu, odnosno proučava situacijske, okolinske i interindividualne faktore kao odvojene izvore koji mogu imati utjecaj na suočavanje, za razliku od transakcijskog pristupa koji naglašava interakciju ovih faktora s kognitivnom procjenom (Hudek-Knežević, 1993).

Donekle oprečni pristup bazira se na dimenzijama ličnosti pri čemu teoretičari polaze od različitih pretpostavki. Prva je pretpostavka, čiji su pobornici i Costa i McCrae, da osobine ličnosti predodređuju način suočavanja pojedinca. Druga pretpostavka nije vezana isključivo uz ličnost, već prihvaća i mogući utjecaj drugih faktora, primjerice socijalizacije, na razvoj preferiranih strategija suočavanja. Ovakav pristup je dispozicijski, odnosno smatra da postoje relativno stabilni stilovi suočavanja neovisno o vremenu i okolnostima (Hudek-Knežević, 1993).

Carver, Scheier i Weintraub (1989) u svojem istraživanju polaze od pretpostavke o postojanju stilova suočavanja i proširuju postojeću podjelu suočavanja usmjerenog na problem i emocije dodajući nove teoretski derivirane skale. Primjenom upitnika suočavanja s doživljenim problemima (COPE) kojeg su razvili u svojem istraživanju dobivena su četiri faktora: suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije, izbjegavanje te pozitivna reinterpretacija i rast. Carver i sur. (1989) su osim dispozicijske verzije razvili i situacijsku verziju upitnika, kojom se ispituje suočavanje s određenom stresnom situacijom iz života ispitanika. Korelacije između situacijske i dispozicijske verzije upitnika su umjereno visoke što upućuje na opravdanost dispozicijske perspektive u ispitivanju suočavanja. Hrvatska verzija ovog upitnika (Hudek-Knežević i Kardum, 1993) sadrži tri dimenzije: suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje ili dezangažman. Četvrti faktor, nazvan pozitivna reinterpretacija i rast, zbog visokih korelacija pridružen je prvome, odnosno usmjerenosti na problem. Autori ovu razliku u odnosu na izvornu verziju COPE-a pripisuju kulturološkim razlikama. Sadržaj čestica koje oblikuju dimenziju pozitivne reinterpretacije i rasta upućuje na moguću korist ovih strategija u situacijama niske kontrole. Budući da su stresne situacije u Hrvatskoj za vrijeme

prilagodbe upitnika zbog društvenih prilika bile prvenstveno izvan kontrole ispitanika, može se pretpostaviti da su strategije suočavanja obuhvaćene četvrtim faktorom u takvim situacijama bile efikasnije, stoga autori upitnika smatraju da razlog kovariranja prvog i četvrtog faktora leži u stupnju kontrole. Kada je stupanj kontrole visok, korisnije je aktivno suočavanje ili planiranje, dok je u slučaju manje kontrole efikasnija promjena u značenju situacije, odnosno prihvaćanje ili rast ličnosti (Hudek-Knežević i Kardum, 1993). Ova interpretacija odgovara već spomenutoj Lazarusovoj definiciji suočavanja usmjerenog na problem, prema kojoj se ovaj stil suočavanja manifestira promjenom značenja situacije ili aktivnim nastojanjem da se problem ukloni ili ublaži (prema Havelka, 1998).

Kad je u pitanju djelotvornost suočavanja, većina autora slaže se da ne postoje apriori bolji ili lošiji stilovi, već njihov učinak ovisi o kontekstu u kojem se suočavanje odvija te pojedinoj situaciji. Primjerice pokazalo se da je suočavanje usmjereno na emocije efikasnije u početnoj fazi stresnog događaja, izbjegavanje može pomoći kod kratkotrajnih stresora, dok je u slučaju kroničnih stresora adaptivnije aktivno, problemu usmjereno suočavanje (Havelka, 1998). Unatoč tome stilovi suočavanja teoretski mogu biti podijeljeni na adaptivne i neadaptivne. Carver i sur. (1989) primijetili su grupiranje stilova u dva klastera. Teoretski adaptivne skale čine aktivno suočavanje, planiranje, zanemarivanje drugih aktivnosti, samokontrola, pozitivna reinterpretacija i rast (usmjerenost na problem) te traženje socijalne pomoći i potpore (usmjerenost na emocije), dok teoretski manje adaptivne strategije čine skale negiranja, odustajanja i ventiliranja emocija. U prilog pretpostavci o postojanju adaptivnih i neadaptivnih strategija govore i korelacije s raznim dimenzijama ličnosti. Ukratko, nalazi pokazuju da su stilovi suočavanja koji se smatraju funkcionalnima povezani s pozitivnim dimenzijama ličnosti (optimizam, visoko samopoštovanje, internalni lokus kontrole), dok su manje funkcionalni stilovi negativno povezani s ovim dimenzijama, a pozitivno povezani s neuroticizmom i anksioznošću (Carver i sur., 1989).

U sljedećem ćemo odlomku navesti prijašnja istraživanja odnosa stresa, suočavanja i zadovoljstva vezom te objasniti koji su sve psihološki mehanizmi u podlozi djelovanja vanjskog stresa na partnerski odnos.

Stres i zadovoljstvo vezom

Povezanost stresa i zadovoljstva vezom, odnosno efekti prelijevanja vanjskog stresa na kvalitetu i zadovoljstvo uglavnom su istraživani u kontekstu bračnih odnosa, a puno manje na nevjenčanim parovima. Ta istraživanja rezultirala su čvrstim i jednoznačnim nalazima o negativnoj povezanosti vanjskog stresa i zadovoljstva odnosom te detaljnim objašnjenjima psiholoških mehanizama putem kojih se negativna povezanost između stresa i raznih aspekata partnerskog odnosa ostvaruje.

U istraživanju u kojem su mladi tek vjenčani parovi dnevno ispunjavali dnevnik iskustava u braku tijekom 14 dana, potvrđena je hipoteza o prelijevanju stresa i njegovom negativnom efektu na bračni odnos, pri čemu su se samoregulacija i s njome povezani resursi pokazali kao značajan medijator spomenutog odnosa (Buck i Neff, 2012). U danima većeg stresa parovi su izvještavali o smanjenju u samoregulacijskim sposobnostima, a slabija samoregulacija bila je povezana s negativnijim ponašanjem prema partneru i manjim procjenama zadovoljstva vezom. Četverogodišnje longitudinalno istraživanje autora Neff i Karney (2004) potvrdilo je negativnu povezanost između količine eksternalnih stresora i zadovoljstva brakom, ali samo kod žena, dok za muškarce nije utvrđena značajna povezanost. Rezultati također pokazuju da specifične kognicije supružnika, kao što su primjerice pripisivanje partnerovog negativnog ponašanja internalnim obilježjima ili povećanje percepcije negativnih aspekata veze, posreduju odnos između stresa i zadovoljstva brakom. Tesser i Beach (1998) dobili su nelinearnu povezanost između količine negativnih životnih događaja i procjene zadovoljstva brakom. Male količine stresa dovode do negativnog raspoloženja i iritacije, što može loše utjecati na ponašanje i percepciju partnera. U situacijama umjerenog stresa partneri mogu postati svjesni činjenice da stres koji proživljavaju negativno utječe na njihov odnos s partnerom. Međutim, nošenje sa stresom crpi energiju potrebnu za održavanje veze, zbog čega velike količine stresa dovode do smanjenja u zadovoljstvu vezom. Ukoliko su partneri svjesni utjecaja stresa na njihovu vezu, mogu uložiti potrebne napore kako bi taj utjecaj smanjili te posljedično, ako su uspješni u suočavanju sa stresom, veza između vanjskog stresa i kvalitete ili zadovoljstva vezom slabi (Neff, 2012).

Repetti, Wang i Saxbe (2009) istražuju prelijevanje stresa doživljenog na poslu na intimni odnos, te navode dva načina na koji taj stres utječe na ponašanje kod kuće. S jedne strane stres rezultira smanjenjem u socijalnom angažmanu i ekspresiji emocija na način da su partneri više smeteni i manje responzivni, ali dovodi i do povećane iritabilnosti i pokazivanja ljutnje. Autori smatraju da se veza između vanjskog stresa i bračnog ponašanja ostvaruje putem negativnog raspoloženja. Pokazalo se da socijalno povlačenje u obliku osamljivanja nakon stresnog dana može dobro utjecati na bračni odnos jer sprječava mogućnost ulaska u negativne interakcije s partnerom i pruža priliku za vraćanje osobe iz pobuđenog stanja u stanje ravnoteže. Vanjski stresori prema tome utječu na obiteljsku situaciju direktno putem prelijevanja stresa ili indirektno putem suočavanja. Slični nalazi dobiveni su i u nekoliko drugih istraživanja prelijevanja stresa doživljenog na poslu u partnerski odnos. Repetti (1989) je istraživala povezanost količine stresa na poslu kontrolora leta i njihovog ponašanja prema suprugama. U danima kada su žene pokazivale više podrške, muškarci koji su doživjeli stres na poslu su pokazivali više socijalnog povlačenja, ali i manje ljutnje. Indirektno poticanje povlačenja putem pružanja podrške može ublažiti efekte dnevnog stresa, budući da povlačenje omogućuje osobi povrat iz emocionalne i fiziološke pobuđenosti u stanje ravnoteže. Ukratko, istraživanja pokazuju da je vanjski stres povezan s više negativnih interakcija s partnerom, pri čemu žene više iskazuju ljutnju, a muškarci se češće povlače (Bodenmann i Shantinath, 2004).

Pod utjecajem stresnih okolnosti dolazi do deterioracije u kvaliteti komunikacije s partnerom. Pozitivne reakcije kao što su pokazivanje zanimanja ili empatije se smanjuju, a negativna ponašanja (kritiziranje, prkos) povećavaju (Bodenmann i Shantinath, 2004). Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch i Ledermann (2010) navode da u situacijama nižih razina stresa kod pojedinaca koji koriste neadaptivno suočavanje dolazi do povećanja ljutnje, što je pozitivno povezano s izražavanjem verbalne agresije.

Istraživanja upućuju i na značajnu ulogu individualnog suočavanja sa stresom u procjenama kvalitete bračnog odnosa. Neadaptivno suočavanje kao što je negiranje, izbjegavanje, samookrivljavanje ili zlouporaba psihoaktivnih tvari uglavnom negativno korelira s kvalitetom veze, dok je adaptivnije suočavanje, kao što je primjerice aktivno

angažiranje, konstruktivno rješavanje problema ili promjena značenja situacije, pozitivno povezano sa zadovoljstvom i kvalitetom braka. Što se osoba efikasnije suočava s doživljenim stresom, to više može smanjiti vjerojatnost prelijevanja i time zaštititi vezu od negativnih učinaka stresa (Bodenmann i Shantinath, 2004). Iako je individualno suočavanje vrlo važno, Papp i Witt (2010) naglašavaju važnost dijadnog suočavanja, odnosno zajedničkog suočavanja oba člana para. Iako se dijadno suočavanje pokazalo jačim prediktorom općenitog funkcioniranja u vezi i zadovoljstva vezom, individualno suočavanje također značajno pridonosi vjerojatnosti prelijevanja stresa na partnerski odnos (Bodenmann i Shantinath, 2004).

Opisani nalazi rezultirali su razvojem nekolicine modela prelijevanja stresa. Bodenmannov model stres-razvod polazi od pretpostavke da je smanjenje kvalitete braka povezano s kroničnim svakodnevnim stresom s kojim se parovi ne nose na adekvatan način. Svakodnevni stresori dovode do manje količine zajedničkog vremena, lošije komunikacije, povećanog rizika za tjelesne i psihološke probleme te otkrivanja problematičnih osobina ličnosti. Svi ovi faktori označavaju internalni stres, tj. stres unutar veze, koji dovodi do otuđivanja među partnerima te smanjenja bračne kvalitete i zadovoljstva (Randall i Bodenmann, 2009). Neff (2012) sažetim dvosmjernim modelom obuhvaća sve dosad opisane mehanizme koji se nalaze u podlozi odnosa vanjskog stresa i zadovoljstva vezom. Vanjski stres dovodi do povećanja specifičnih problema unutar veze, odnosno pojave internalnog stresa koji posljedično dovodi do smanjenja u zadovoljstvu vezom. Drugi način ostvarivanja prelijevanja bazira se na disfunkcionalnom procesiranju. Veći stres dovodi do neadaptivnog reagiranja na probleme unutar veze putem smanjenja sposobnosti samoregulacije ili uzrokovanja negativnog raspoloženja i iritabilnosti, a povećanje neadaptivnih reakcija, kao što je primjerice kriva interpretacija partnerovog ponašanja, dovodi do negativnih promjena u zadovoljstvu vezom (Neff, 2012).

Sva navedena istraživanja bave se odnosom vanjskog stresa i zadovoljstva bračnim odnosom. Jedno od malobrojnih istraživanja stresa i zadovoljstva vezom na nevjenčanim parovima koje je provela Bowlin (2013), nije potvrdilo hipotezu o negativnoj povezanosti između vanjskog stresa i zadovoljstva odnosom, no autorica je na temelju kvalitativne analize zaključila kako povezanost između stresa i zadovoljstva

ipak postoji. S druge strane u istraživanju provedenom na mladim nevjenčanim parovima koji su u dugotrajnoj, ozbiljnoj vezi pokazalo se kako je vanjski stres, poglavito doživljaj stresa povezan sa svakodnevnim neprilikama, povezan s više stresa unutar odnosa što dovodi do smanjenog zadovoljstva odnosom (Falconier, Nussbeck, Bodenmann, Schneider i Bradbury, 2014). Uzimajući u obzir sve dosad opisane činjenice, logično je zaključiti da utjecaj stresa ne djeluje jednako na sve osobe u raznim situacijama, pri čemu je suočavanje jedan od važnih faktora. Možemo pretpostaviti da će, kad su u pitanju intimni odnosi, povezanost između stresa i zadovoljstva vezom biti umanjena ukoliko se partneri uspješno suočavaju s doživljenim stresom (Neff, 2012). Svrha ovog istraživanja bila je pobliže ispitati odnose između stresa, suočavanja i zadovoljstva vezom, i to među pojedincima na prijelazu u odraslu dob koji su u ozbiljnoj vezi, ali još nisu vjenčani.

Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos izraženosti različitih vanjskih izvora stresa i percipiranog stresa, načina suočavanja sa stresom te zadovoljstva vezom kod mladih odraslih osoba koje su u intimnoj vezi.

Problemi:

1. Ispitati predviđaju li izvori vanjskog stresa i percipirani stres zadovoljstvo vezom.
2. Ispitati posreduju li strategije suočavanja odnos između percipiranog stresa te izvora vanjskog stresa i zadovoljstva vezom.

Hipoteze:

1. S obzirom na dosadašnja istraživanja, očekujemo da će i izraženost vanjskih izvora stresa i percipirani stres značajno pridonijeti objašnjenju individualnih razlika u zadovoljstvu vezom, na način da će više izvora vanjskog stresa i više percipiranog stresa biti povezano s nižim zadovoljstvom vezom.
2. U skladu s nalazima drugih istraživanja djelovanja stresa na intimne odnose, pretpostavili smo da će stilovi suočavanja imati ulogu medijatora, odnosno očekujemo da će strategije suočavanja usmjerenog na problem, emocije i

izbjegavanje posredovati u odnosu između varijabli izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa te zadovoljstva vezom.

Metodologija

Sudionici

U istraživanju su sudjelovale mlade odrasle osobe koje su minimalno šest mjeseci u intimnoj vezi, a ne žive s partnerom/icom. Završni uzorak sastojao se od ukupno $N = 390$ sudionika, od čega su 69% činile žene, a 31% muškarci. Dob sudionika kretala se u rasponu od 18 do 35 godina, a prosjek godina iznosio je $M = 23.42$ ($SD = 3.045$). Čak 72% sudionika su studenti, što je očekivano s obzirom da je uvjet za sudjelovanje u istraživanju bila dob između 18 i 35 godina. Prosječan broj dosadašnjih ozbiljnih veza sudionika iznosi $M = 1.46$, a varira od 0 do 9. Trenutna veza u prosjeku traje $M = 2.8$ godina ($SD = 2$), a raspon rezultata kreće se od pola godine do devet godina. Polovica sudionika se sa svojim partnerom/icom vidi svakodnevno (50.8%), 29.7% sudionika uglavnom provodi vrijeme s partnerom/icom vikendima, a 19.5% sudionika izvještava da se ponekad ne vide s partnerom/icom tjedan dana i dulje. Otprilike 81% sudionika izvještava da se njihove obaveze donekle ili u potpunosti preklapaju s obavezama partnera/ice. Visoki postotak zajedničkog slobodnog vremena i svakodnevnog druženja čini uzorak relativno sličan bračnim parovima, što znači da se dobiveni rezultati mogu uspoređivati s istraživanjima provedenim na bračnim parovima.

Postupak

Ispitivanje je provedeno online. Sudionici su regrutirani putem društvenih mreža, grupnih e-mail adresa i internetskih portala. Uz poziv za sudjelovanje u istraživanju predložen je link putem kojeg su potencijalni sudionici mogli pristupiti upitniku. Ispunjavanje upitnika je trajalo petnaestak minuta, a sudionici su mogli odustati u bilo kojem trenutku bez posljedica. Sudionici su također obaviješteni da je ispunjavanje upitnika anonimno te da će se rezultati obrađivati isključivo na grupnoj razini. Rješavanje upitnika smatralo se pristankom na sudjelovanje u istraživanju.

Sudionicima je također ponuđena e-mail adresa autora te su pozvani da se jave ukoliko imaju ikakvih nejasnoća ili komentara vezanih uz istraživanje.

Instrumenti

Upitnik demografskih podataka

Sudionike se tražilo da upišu spol, dob (u godinama), najviši postignuti stupanj obrazovanja, radni status, veličinu mjesta u kojem trenutno žive i mjesta u kojem su živjeli do punoljetnosti, s kim žive, jesu li financijski neovisni, procjenu mjesečnog prihoda njihovog kućanstva te važnost vjere u životu. Sve varijable osim spola i dobi bile su u obliku pitanja višestrukog izbora, pri čemu je trebalo označiti samo jedan odgovor, dok je važnost vjere procjenjivana na skali od 1 – uopće ne do 9 - izrazito. Osim općih podataka, sudionike se tražilo i da navedu koliko su do sada imali ozbiljnih veza i trajanje sadašnje veze te da označe u kojoj se mjeri njihovo radno vrijeme ili obaveze poklapaju s partnerovim i koliko vremena tjedno provode s partnerom/icom.

Izraženost izvora vanjskog stresa

Skala izvora vanjskog stresa konstruirana je u svrhu provedenog istraživanja, a sastoji se od devet kategorija koje označavaju sljedeća životna područja: odnos s partnerom, obitelj, prijatelji, fakultet/posao, financije, svakodnevne neprilike (npr. promet), životni uvjeti, zdravlje i stanje u državi. Kategorije su odabrane po uzoru na dosadašnja istraživanja odnosa doživljenog stresa i partnerskih odnosa (npr. Neff i Broady, 2011), pri čemu je korištena skala prilagođena uzorku mladih u vezi u odnosu na istraživanja koja su se bavila bračnim parovima. U skalu je dodana i kategorija „stanje u državi“, koja nam se činila važnom s obzirom na trenutne prilike u našem području. Sudionici su trebali procijeniti kakva su bila njihova iskustva unutar svakog od navedenih područja u posljednjih šest mjeseci, odnosno zaokružiti broj koji najbolje opisuje kakve su bile okolnosti u određenom području njihovog života, pri čemu je 1 označavalo iznimno pozitivne okolnosti, a 9 iznimno stresne okolnosti.

Sudionici su prvo odgovarali na pitanja o odnosu s partnerom, a zatim na pitanja o ostalim izvorima stresa. Procjene tog područja nisu uključene u ukupni rezultat po

uzoru na ranija istraživanja, kako bi konačni rezultat davao informaciju isključivo o doživljenom vanjskom stresu.

Provedena faktorska analiza upućuje na jedan faktor koji objašnjava 36% varijance. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izračunata na skali od osam čestica iznosi $\alpha = .761$. Ukupni rezultat formiran je kao zbroj procjena svih životnih područja bez odnosa s partnerom. Teoretski raspon rezultata kreće se od 8 do 72. Viši rezultat upućuje na više doživljenih stresnih okolnosti.

Skala percipiranog stresa (Cohen i sur., 1983)

Ljestvica percipiranog stresa sastoji se od 14 čestica i predstavlja mjeru percepcije stupnja u kojem su situacije u životu nekog pojedinca percipirane stresnima. Čestice mjere u kojoj mjeri pojedinci doživljavaju svoj život nepredvidljivim, podložnim kontroli i preopterećujućim. Pitanja se odnose na osjećaje i misli vezane uz percipirani stres u posljednjih mjesec dana. Jedan primjer čestice je: „U posljednjih mjesec dana, koliko često ste se osjećali kao da ne možete kontrolirati važne događaje u Vašem životu ?“. Ispitanici donose procjenu na skali od 0 – nikad do 4 – prilično često. Prije formiranja ukupnog rezultata potrebno je rekodirati pozitivne čestice, a ukupni rezultat tvori se zbrajanjem rezultata na svim česticama. Viši rezultat označava veću razinu percipiranog stresa. Teoretski raspon rezultata kreće se od 0 do 56. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi $\alpha = .633$.

Upitnik suočavanja sa stresom (COPE, Carver, Scheier i Weintraub, 1989; prilagođena verzija, Hudek-Knežević i Kardum, 1993)

U istraživanju je korištena skraćena dispozicijska verzija upitnika prilagođena hrvatskom uzorku. Upitnik se sastoji od 17 tvrdnji koje obuhvaćaju uobičajene načine reagiranja ljudi u stresnim situacijama. Zadatak sudionika je da za svaku tvrdnju procijeni koliko često se ponaša na određeni način u stresnim životnim situacijama. Odgovori mogu varirati od 0 – nikada se tako ne ponašam do 4 – gotovo uvijek se tako ponašam. Faktorska analiza autora prilagođene verzije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006) upućuje na tri faktora koji se nazivaju suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje. Na temelju faktora formiraju se tri ukupna rezultata čiji se teoretski rasponi kreću od 0 do 24, 12 i 32. Primjer čestice za

dimenziju problemu usmjerenog suočavanja je „Pokušavam smisliti kako se nastali problemi mogu riješiti“, čestice dimenzije suočavanja usmjerenog na emocije „Razgovaram s nekim o svojim osjećajima“, a primjer čestice za dimenziju izbjegavanja „Popijem neko alkoholno piće ili tabletu za smirenje kako bih se osjećao/la bolje“. Čestica „Uzdajem se u Boga“ izbačena je iz daljnjih analiza, budući da nije bila u korelaciji niti s jednim od faktora, a njenim uklanjanjem se povećava pouzdanost trećeg faktora. Unutarnja konzistencija suočavanja usmjerenog na problem iznosi $\alpha = .618$, suočavanja usmjerenog na emocije $\alpha = .771$, a suočavanja izbjegavanjem $\alpha = .565$.

Zadovoljstvo vezom

Zadovoljstvo vezom mjereno je jednom česticom koja označava globalnu subjektivnu procjenu zadovoljstva, a glasi „Uzevši sve u obzir, koliko ste zadovoljni svojom sadašnjom vezom s Vašim partnerom/icom ?“. Procjena se donosi na skali od 1 do 7, pri čemu je 1 – potpuno nezadovoljan/a, 4 – niti zadovoljan/a niti nezadovoljan/a, a 7 – potpuno zadovoljan/a.

Rezultati

Primjenom Kolmogorov-Smirnovljevog testa ustanovljeno je da većina korištenih skala statistički značajno odstupa od normalne distribucije, međutim iz grafičkih prikaza rezultata vidljivo je da distribucije dobivenih rezultata nisu pretjerano iskrivljene. Uvjeti za dobivanje normalne raspodjele nekim mjerenjem su sljedeći: nužno je da se predmet mjerenja stvarno raspoređuje po normalnoj distribuciji, potreban je velik broj mjerenja provedenih jednakom metodom u što sličnijim uvjetima i uzorak mora biti heterogen po mjerenom svojstvu, a homogen po ostalim svojstvima (Petz, 2002). U našem slučaju nije bila očekivana sasvim normalna raspodjela pojedinih skala s obzirom na populaciju. Primjerice, zadovoljstvo vezom ima negativno asimetričnu distribuciju, što je potpuno logično za spomenuti konstrukt. Budući da dobiveni podaci odgovaraju očekivanjima te ne odstupaju pretjerano od normalne raspodjele, odlučili smo provesti obradu parametrijskim testovima.

Tablica 1
Aritmetičke sredine, standardne devijacije i raspon rezultata skala izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa, suočavanja sa stresom i zadovoljstva vezom ($N = 390$)

Skale	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Skala izvora vanjskog stresa	32.76	10.29	8.00	64.00
Skala percipiranog stresa	32.26	8.06	15.00	58.00
Suočavanje usmjereno na problem	15.78	3.31	1.00	24.00
Suočavanje usmjereno na emocije	7.34	2.83	0.00	12.00
Suočavanje izbjegavanjem	10.05	3.99	0.00	22.00
Zadovoljstvo vezom	5.99	1.15	1.00	7.00

Legenda: *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; *Min* – najniži rezultat; *Max* – najviši rezultat

Budući da se istraživanje bavi partnerskim odnosima, potrebno je provjeriti postoje li rodne razlike u ispitivanim konstruktima. Kako bi se provjerilo je li opravdano obrađivati podatke na ukupnom uzorku, provedeni su *t*-testovi. Rezultati *t*-testova pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u svim ispitivanim varijablama, osim u suočavanju usmjerenom na emocije. Žene u većoj mjeri od muškaraca koriste suočavanje usmjereno na emocije ($t(388) = 7.377$; $p < .01$). U *tablici 1* prikazani su deskriptivni podaci za ispitanice mjere dobiveni na ukupnom uzorku.

Da bi se ispitao odnos između proučavanih varijabli, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Između većine ispitanih demografskih varijabli i pretpostavljenog kriterija, odnosno zadovoljstva vezom, nije dobivena statistički značajna povezanost. Količina vremena koju partneri provode zajedno i stupanj poklapanja obaveza partnera značajno su povezani sa zadovoljstvom vezom. Što je manja količina zajedničkog vremena i manje preklapanje obaveza, to je manje procijenjeno zadovoljstvo vezom.

U *tablici 2* prikazani su koeficijenti korelacije između prediktorskih varijabli, pretpostavljenih medijatora i kriterijske varijable. I izraženost izvora vanjskog stresa i percipirani stres značajno ($p < .01$) su negativno povezani sa zadovoljstvom vezom. Što

je više izvora vanjskog stresa i percipirani stres veći, to je zadovoljstvo vezom manje. Izraženost izvora vanjskog stresa pozitivno je povezana sa suočavanjem usmjerenim na emocije i izbjegavanjem, no nije povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem. Percipirani stres pozitivno je povezan s izbjegavanjem uz razinu značajnosti od $p < .05$, ali nije značajno povezan s druga dva stila suočavanja. Stilovi suočavanja sa stresom međusobno su značajno povezani. Adaptivni stilovi suočavanja usmjerenog na problem i na emocije međusobno pozitivno koreliraju, dok je manje funkcionalno suočavanje izbjegavanjem u negativnoj korelaciji s ostala dva stila, što potvrđuje teoretske pretpostavke o postojanju više i manje adaptivnih stilova suočavanja. Zadovoljstvo vezom značajno negativno korelira s izbjegavanjem, sa suočavanjem usmjerenim na emocije nije povezano, a s problemu usmjerenim suočavanjem je u niskoj pozitivnoj korelaciji koja je značajna na razini od $p < .05$.

Tablica 2
Korelacijska matrica rezultata dobivenih na skalama izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa, upitniku suočavanja sa stresom i zadovoljstvu vezom

	1	2	3	4	5	6
1. izvori stresa	--	.309**	-.080	.107*	.229**	-.223**
2. percipirani stres		--	-.015	.079	.127*	-.235**
3. COPE problem			--	.197**	-.183**	.120*
4. COPE emocije				--	-.178**	.058
5. COPE izbjegavanje					--	-.294**
6. zadovoljstvo vezom						--

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$;

Prvim problemom željeli smo ispitati predviđaju li izvori vanjskog stresa i percipirani stres zadovoljstvo vezom, a drugim problemom eventualni medijacijski učinak stilova suočavanja sa stresom. U svrhu dobivanja odgovora na postavljene probleme provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Budući da je dobivena značajna povezanost između zadovoljstva vezom te zajedničkog vremena i preklapanja obaveza partnera, ove varijable uključene su u analizu kao kontrolne varijable. Kriterijska varijabla zadovoljstvo vezom nije povezana sa suočavanjem usmjerenim na emocije, zbog čega je u konačnu analizu uvršteno samo suočavanje usmjereno na problem i suočavanje izbjegavanjem.

U prvom koraku uvrštene su kontrolne varijable zajedničkog vremena i preklapanja obaveza, u drugom koraku prediktorske varijable izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa, a u posljednjem koraku suočavanje usmjereno na problem i suočavanje izbjegavanjem. U prvom koraku regresijske analize, kontrolne varijable zajedničkog vremena i preklapanja obaveza samostalno su objasnile 6.3% varijance kriterija, pri čemu su se obje varijable pokazale kao značajni prediktori ($F(2, 387) = 13.108$; $p < .01$). Dodavanjem izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa u drugom koraku objašnjeno je dodatnih 5.9% varijance, što značajno pridonosi povećanju objašnjene varijance kriterija, odnosno zadovoljstva vezom ($\Delta R^2 = .059$; $F(2, 385) = 12.998$; $p < .01$). U trećem koraku dodano je suočavanje usmjereno na problem i suočavanje izbjegavanjem čime se varijanca povećala za dodatnih 5.4% ($F(6,383) = 15.070$; $p < .01$), što dovodi do ukupnog postotka objašnjene varijance od 17.6%. *Tablica 3* prikazuje standardizirane β koeficijente za pojedine varijable.

Tablica 3

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo vezom ($N = 390$)

Prediktor	1. korak (β)	2. korak (β)	3. korak (β)
Preklapanje obaveza	.108*	.096*	.096*
Zajedničko vrijeme	.203**	.165**	.142**
Izvori stresa		-.153**	-.102*
Percipirani stres		-.153**	-.144**
Suočavanje usmjereno na problem			.066
Suočavanje izbjegavanjem			-.218**
R^2	.063**	.123**	.176**
ΔR^2	.063**	.059**	.054**

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; β – standardizirani koeficijent regresije; R^2 – proporcija objašnjenja varijance; ΔR^2 – promjena u količini objašnjene varijance

Sve varijable osim suočavanja usmjerenog na problem značajno pridonose objašnjenju ukupne varijance kriterija. Dodavanjem suočavanja izbjegavanjem u analizu došlo je do blagog smanjenja značajnosti izvora vanjskog stresa kao prediktora, dok se značajnost percipiranog stresa nije umanjila, no možemo primijetiti smanjenje u veličini β koeficijenta ovog prediktora. Smanjenje značajnosti i promjena u veličini β koeficijenta izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa dodavanjem suočavanja

izbjegavanjem upućuje na mogući djelomični medijacijski učinak izbjegavanja u odnosu izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa te zadovoljstva vezom, zbog čega je suočavanje izbjegavanjem testirano kao potencijalni medijator. Sobelov test značajnosti medijacije (Sobel, 1982, prema Baron i Kenny, 1986) pokazao je da je izbjegavanje značajni medijator u odnosu izvora vanjskog stresa i zadovoljstva vezom (Sobel test = -3.506, $p < .01$), kao i u odnosu percipiranog stresa i zadovoljstva vezom (Sobel test = -2.291, $p < .05$). Ovi rezultati upućuju na djelomični medijacijski učinak izbjegavanja u odnosu vanjskog stresa i zadovoljstva vezom.

Rasprava

Istraživanjem se nastojalo dobiti detaljnije informacije o odnosu između stresa uzrokovanog faktorima izvan veze, suočavanja sa stresom i zadovoljstva vezom. Deskriptivni podaci upućuju na relativno asimetrične distribucije ispitanih varijabli što je uglavnom u skladu s očekivanjima. Većina ljudi doživljava umjerenu količinu stresa u svakodnevnom životu kada se uzmu u obzir razna područja kao što su odnosi u obitelji, svakodnevne obaveze ili pak stanje u državi, što je potvrđeno i u ovom istraživanju, budući da dobivena distribucija statistički ne odstupa od normalne raspodjele. S druge strane, skala percipiranog stresa naginje prema blago pozitivno asimetričnoj distribuciji. Iako ova skala mjeri stupanj u kojem su situacije u pojedinčevom životu procijenjene stresnima, percipirani stres se u mnogočemu razlikuje od procjene izvora vanjskog stresa. Skala percipiranog stresa usmjerena je na subjektivni aspekt situacije, odnosno na misli i osjećaje vezane uz situacije u pojedinčevu životu. Autori skale (Cohen i sur., 1983) dobili su značajnu povezanost između percipiranog stresa i raznih mjera mentalnog zdravlja, primjerice depresivne i tjelesne simptomatologije te socijalne anksioznosti. S obzirom na ove nalaze i sadržaj čestica skale, logično je pretpostaviti da će, pri ispitivanju nekliničke populacije, većina sudionika izvještavati o niskoj do umjerenoj razini percipiranog stresa, dok će manji broj izvještavati o visokoj razini percipiranog stresa. Suočavanje usmjereno na problem i emocije imaju blago negativno asimetričnu distribuciju, dok se suočavanje izbjegavanjem relativno normalno distribuira, iako blago naginje prema nižim vrijednostima. Ako uzmemo u obzir uvodno spomenutu hipotezu o postojanju razlika u

adaptivnosti između stilova suočavanja, kao i mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora, dobiveni rezultati odgovaraju očekivanjima. Zadovoljstvo vezom negativno je asimetrično, što je u skladu s očekivanjima (Tadinac i sur., 2005; Neff i Karney, 2004). Ovakva distribucija može biti rezultat prigodnog uzorka. Točnije, postoji mogućnost da su upravo zadovoljniji parovi spremniji na sudjelovanje u istraživanjima partnerskih odnosa.

Budući da se istraživanje bavi partnerskim odnosima, bilo je važno provjeriti postoje li rodne razlike u ispitivanim varijablama. *T* testovi su pokazali da se muškarci i žene u prosjeku ne razlikuju u količini izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa, zadovoljstvu vezom te suočavanju usmjerenom na problem i izbjegavanje. Ovi rezultati su donekle različiti od nalaza dobivenih u prijašnjim istraživanjima. Primjerice Lukačić (2007) je u svojem istraživanju dobila da su muškarci u prosjeku zadovoljniji vezom od žena, što se pokazalo i u istraživanju koje je provela Feil (2002, prema Tadinac i sur., 2005). Kamenov, Huić i Jugović (2014) navode da su rodne razlike u procjeni zadovoljstva vezom uglavnom dobivene u istraživanjima temeljenim na globalnoj procjeni zadovoljstva, dok druge operacionalizacije zadovoljstva vezom upućuju na drugačiji zaključak, odnosno pokazuju da nema značajnih razlika u zadovoljstvu vezom između muškaraca i žena. Iako je u našem istraživanju korištena globalna procjena zadovoljstva, rodne razlike se nisu pojavile, što možemo pripisati činjenici da naš uzorak, za razliku od prijašnjih istraživanja, čine nevjenčani parovi, kao i samoselekciji zadovoljnjih sudionika.

Matud (2004) je u svojem istraživanju pokazala da postoje značajne rodne razlike u doživljavanju stresa. Žene u prosjeku doživljavaju više stresa, iako treba napomenuti da su veličine efekta bile relativno male. Andersson Arnten, Jansson i Archer (2008) potvrđuju nalaz da žene doživljavaju više stresa općenito, ali i više stresa na poslu te navode da žene više koriste suočavanje usmjereno na emocije i duhovnost. Rodne razlike u doživljavanju stresa očekivane su kad se uzme u obzir povezanost s osobinama ličnosti kao što je neuroticizam ili pak rodne uloge i opseg poslova koji žene u današnjem društvu obavljaju, no naš uzorak prvenstveno čine studenti, a možemo pretpostaviti da muškarci i žene u tom razdoblju života proživljavaju slična iskustva, pa tako i stresore, zbog čega se rodne razlike nisu javile. Kad su u pitanju stilovi

suočavanja sa stresom, rezultati istraživanja nisu jednoznačni. Međutim, nalazi rodnih razlika u suočavanju usmjerenom na emocije dosljedno pokazuju da žene u prosjeku više od muškaraca koriste ovaj stil suočavanja (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Ovaj nalaz je potvrđen i u našem istraživanju. Rezultati rodnih razlika u upotrebi suočavanja usmjerenog na problem daju vrlo nekonzistentne rezultate, pa su tako neka istraživanja pokazala kako ovu strategiju češće upotrebljavaju muškarci, dok su druga istraživanja dobila upravo obrnute nalaze ili pak pokazala kako rodne razlike ne postoje. Izbjegavanjem se u prosjeku češće koriste žene, međutim razlike ovise o konkretnim strategijama koje su obuhvaćene ovom dimenzijom, pa se pokazalo da muškarci češće od žena koriste sredstva ovisnosti ili traženje distrakcije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Da bi se ispitao odnos između varijabli korištenih u istraživanju, izračunati su bivarijatni koeficijenti korelacije. Nije dobivena značajna povezanost između većine ispitanih sociodemografskih varijabli i mjera stresa, suočavanja i zadovoljstva vezom, zbog čega ove varijable nisu bile uključene u daljnju analizu. Iako su neka prijašnja istraživanja pokazala da postoji veza između zadovoljstva vezom i raznih sociodemografskih karakteristika osobe (Tadinac i sur., 2005), treba uzeti u obzir da je naš uzorak relativno homogen po varijablama kao što su primjerice dob, obrazovanje ili financijski status, budući da većinu uzorka čine studenti, što umanjuje varijabilitet rezultata.

Količina vremena koju partneri provode zajedno tijekom tjedna, kao i stupanj preklapanja njihovih obaveza, značajno su pozitivno povezani sa zadovoljstvom vezom. Što se partneri češće vide i imaju više zajedničkog slobodnog vremena, to su zadovoljniji vezom. Ovaj nalaz je u skladu s rezultatima dosadašnjih istraživanja (Bradbury i Karney, 2010). Povezanosti između glavnih varijabli većinom odgovaraju očekivanjima na temelju teorije i postojećih istraživanja. Ukupni rezultat na skali izvora vanjskog stresa značajno pozitivno korelira s percipiranim stresom, iako je veličina te korelacije relativno mala ($r = .309^{**}$) kad se uzme u obzir da se radi o dva slična konstrukta. Cohen i sur. (1983) također izvještavaju o malim do umjerenim korelacijama između negativnih životnih događaja i skale percipiranog stresa. Korelacije između ove dvije mjere su veće kada se procjena negativnih događaja,

odnosno izvora vanjskog stresa, bazira na subjektivnoj procjeni stresnosti situacija. I izraženost izvora vanjskog stresa i percipirani stres značajno negativno koreliraju sa zadovoljstvom vezom, o čemu će više riječi biti kasnije u tekstu.

Odnosi između pojedinih stilova suočavanja idu u prilog hipotezi o postojanju funkcionalnih i disfunkcionalnih stilova suočavanja (Carver i sur., 1989). Problemu usmjereno suočavanje i suočavanje usmjereno na emocije značajno pozitivno koreliraju, dok su obje mjere značajno negativno povezane s izbjegavanjem, koje je teoretski manje adaptivna strategija. Zanimljiv je nalaz o povezanosti između pojedinih stilova suočavanja i zadovoljstva vezom. Iako smo pretpostavili da će sva tri stila suočavanja imati posredujuću ulogu u odnosu između stresa i zadovoljstva vezom, za što je uvjet da su sve varijable značajno povezane, rezultati su ponešto drugačiji. Od tri stila suočavanja, samo su se suočavanje usmjereno na problem i suočavanje izbjegavanjem pokazali značajno povezanim sa zadovoljstvom vezom. Što je češće korišteno suočavanje izbjegavanjem, to je manje zadovoljstvo vezom, dok je zadovoljstvo vezom veće, što je češće suočavanje usmjereno na problem. Iako povezanost između suočavanja usmjerenog na emocije i zadovoljstva vezom nije statistički značajna ($p > .05$), možemo primijetiti da je smjer ove povezanosti pozitivan, odnosno da je zadovoljstvo vezom veće što je češće korištena ova teoretski funkcionalna strategija.

Prvim problemom željeli smo ispitati predviđaju li izvori vanjskog stresa i percipirani stres zadovoljstvo vezom. Rezultati potvrđuju postavljenu hipotezu. I izvori vanjskog stresa i percipirani stres pokazali su se značajnim prediktorima zadovoljstva vezom, uz kontrolu utjecaja varijabli količine zajedničkog vremena i preklapanja obaveza. Oba prediktora značajno pridonose povećanju ukupnog postotka objašnjene varijance kriterija, što potvrđuje uvodno opisane nalaze dobivene u istraživanjima na bračnim parovima (npr. Buck i Neff, 2012; Bradbury i Karney, 2010) i u skladu je s trendovima rezultata dobivenih na uzorku nevjenčanih studenata u istraživanju koje je provela Bowlin (2013). Napomenuli smo da, iako se radi o sličnim konstruktima, ove mjere samo malo do umjereno koreliraju (u našem slučaju $r = .309$; $p < .01$) te ispituju različite aspekte stresa. Skala izvora vanjskog stresa mjeri količinu stresnih situacija unutar različitih životnih područja u nekom razdoblju, dok percipirani stres mjeri misli i osjećaje vezane uz doživljene situacije koje su za određenog pojedinca stresne. Procjena

vanjskih izvora stresa temelji se na percepciji važnosti i emocionalnog značenja nekog događaja. Ukoliko je npr. zastoj u prometu rezultirao kašnjenjem na važan sastanak, osoba će taj događaj vjerojatno percipirati kao važan i negativan te će ga procijeniti stresnim. Percipirani stres s druge strane obuhvaća drugačiju vrstu procjene, odnosno uzima u obzir i stupanj kontrole nad situacijom, pojedinačne resurse te percepciju vlastitih mogućnosti za svladavanje situacije (Cohen i sur., 1983). S obzirom na ove razlike, vidljivo je da izvori vanjskog stresa i percipirani stres na različite načine mogu dovesti do određenog ishoda, pa tako i pridonijeti varijacijama u zadovoljstvu vezom, što objašnjava značajnu prediktivnost obje vrste stresa za zadovoljstvo vezom.

Drugim problemom željeli smo provjeriti posreduju li stilovi suočavanja odnos između izvora vanjskog stresa i percipiranog vanjskog stresa te zadovoljstva vezom. Samo se suočavanje izbjegavanjem pokazalo značajnim prediktorom zadovoljstva vezom, zbog čega je druga hipoteza samo djelomično potvrđena. Pretpostavili smo da će suočavanje imati ulogu medijatora, odnosno objasniti vezu između vanjskog stresa i zadovoljstva vezom. Izostanak medijacijskog efekta suočavanja usmjerenog na problem je očekivan, budući da suočavanje usmjereno na problem nije bilo u korelaciji s nijednom mjerom stresa, a povezanost s kriterijem, odnosno zadovoljstvom vezom je vrlo mala, iako značajna na razini od $p < .05$. Rezultati upućuju na djelomičnu medijaciju odnosa izbjegavanja i zadovoljstva vezom u slučaju oba prediktora. Ovaj nalaz upućuje da suočavanje izbjegavanjem djelomično može objasniti odnos između izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa te zadovoljstva vezom. Što su izvori vanjskog stresa više izraženi i percipirani stres veći, to se osoba više koristi strategijom izbjegavanja, a osobe koje češće koriste izbjegavanje kao manje funkcionalan način suočavanja izvještavaju o manjem zadovoljstvu vezom. Iako rezultati upućuju na značajni medijacijski učinak u slučaju oba prediktora, možemo primijetiti da je ovaj efekt manje izražen u slučaju percipiranog stresa. Skala izvora vanjskog stresa ispituje koliko su okolnosti u pojedinim životnim područjima pojedince bile stresne. Možemo pretpostaviti da će, ako pojedinac prepozna mogućnost utjecaja tih stresnih okolnosti na vezu s partnerom, suočavanje imati značajnu ulogu u krajnjem ishodu (Neff, 2012). Ako je suočavanje sa stresom uspješno, zadovoljstvo vezom neće toliko ispaštati. Međutim, ako je suočavanje disfunkcionalno kao što je primjerice suočavanje izbjegavanjem, izvori vanjskog stresa će negativno utjecati na zadovoljstvo vezom (Bodenmann i

Shantinath, 2004). Skala percipiranog stresa mjeri drugačije aspekte stresa pa je moguće da u odnosu percipiranog stresa i zadovoljstva suočavanje nije ključna komponenta. Budući da su rezultati na skali percipiranog stresa povezani s depresivnom simptomatologijom, anksioznošću i fizičkim smetnjama (Cohen i sur, 1983), moguće je da je u slučaju percipiranog stresa i zadovoljstva vezom primjerice važnija podrška koju osoba prima od partnera ili okoline, a ne sam stil suočavanja. S obzirom na spomenute razlike između mjera češće ispitivanog doživljenog stresa i manje zastupljenog percipiranog stresa, u budućim istraživanjima bilo bi dobro detaljnije ispitati odnos percipiranog stresa i zadovoljstva vezom te istražiti psihološke mehanizme koji mogu objasniti njihovu povezanost.

Izostanak potpune medijacije nije iznenađujući. Već je u uvodu spomenuto da točni mehanizmi putem kojih se ostvaruje veza između stresa i zadovoljstva nisu u potpunosti objašnjeni. Iako je ovo istraživanje pokušalo objasniti tu povezanost pomoću stilova suočavanja, možemo pretpostaviti da se spomenuta veza ostvaruje na različite načine. Utjecaj stresa na različite zdravstvene i životne ishode ovisi o brojnim varijablama, kao što je ličnost osobe (Bolger i Zuckerman, 1995), način suočavanja, količina dostupnih resursa ili primjerice socijalna podrška (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Osim toga, dosadašnja istraživanja djelovanja stresa na partnerski odnos pokazala su značajnu ulogu procesa unutar samog odnosa u ostvarivanju veze između stresa i raznih aspekata odnosa. Buck i Neff (2012) pokazale su da se efekti prelijevanja stresa mogu objasniti pomoću smanjenja u sposobnosti samoregulacije do kojeg dolazi u situacijama visokog stresa. Specifične kognicije supružnika kao što su internalne atribucije ili povećanje percepcije negativnih aspekata veze također imaju ulogu medijatora u odnosu između doživljenog vanjskog stresa i procjena zadovoljstva ili kvalitete veze (Neff i Karney, 2004). Uvodno je objašnjeno i kako se prelijevanje stresa može objasniti putem negativnog raspoloženja (npr. Repetti i sur., 2009) ili pak socijalne podrške (Repetti, 1989), a Bodenmann, Atkins, Schär i Poffet (2010) su u svojem istraživanju na studenticama pokazali da do prelijevanja stresa može doći i putem smanjene seksualne aktivnosti. Kada je stres na fakultetu bio visok, studentice su izvještavale o nižoj seksualnoj aktivnosti, a smanjena seksualna aktivnost bila je povezana s nižim zadovoljstvom vezom. Također, Bodenmann i sur. (2010) navode kako prednosti adaptivnog i nedostaci neadaptivnog individualnog i dijadnog

suočavanja imaju značajnu ulogu u situacijama manjeg stresa, dok se u slučaju visoke razine stresa efekt suočavanja gubi. Iz ovih nalaza je vidljivo kako je pitanje vanjskog stresa i zadovoljstva odnosom vrlo kompleksno te ovisi o brojnim faktorima.

Rezultati istraživanja pokazuju da samo suočavanje izbjegavanjem značajno pridonosi objašnjenju zadovoljstva vezom, dok suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije nemaju značajnu ulogu u ostvarivanju veze između stresa i zadovoljstva vezom. Ovi nalazi nisu u skladu s očekivanjima. Bodenmann i Shantinath (2004) navode da su teoretski adaptivnije strategije suočavanja kao što su aktivno angažiranje, konstruktivno rješavanje problema, optimizam i promjena značenja situacije uglavnom pozitivno povezane s višim zadovoljstvom i kvalitetom braka. Ove strategije mogu se nazvati suočavanjem usmjerenim na problem. U našem istraživanju dobivena je pozitivna povezanost suočavanja usmjerenog na problem i zadovoljstva vezom, što je u skladu s navodima Bodenmanna i Shantinatha, međutim suočavanje usmjereno na problem nije se pokazalo kao značajan prediktor zadovoljstva niti potencijalni medijator. Moguće je da uzrok ove razlike leži u vrsti uzorka. Točnije, naše je istraživanje provedeno na nevjenčanim parovima koji ne žive zajedno, dok su opisana istraživanja provedena na parovima u braku. Suočavanje usmjereno na emocije nije se pokazalo značajno povezanim sa zadovoljstvom vezom, iako je opažena korelacija pozitivnog smjera. Sadržaj čestica obuhvaćenih suočavanjem usmjerenim na emocije je vrlo blizak traženju socijalne podrške. Dvije čestice se odnose na aktivno traženje podrške zbog instrumentalnih razloga i traženje podrške zbog emocionalnih razloga, dok treća čestica obuhvaća ventiliranje emocija (Hudek-Knežević i Kardum, 1993). Budući da su ranija istraživanja (npr. Repetti, 1989) pokazala da socijalna podrška ima važnu ulogu u ublažavanju efekata doživljenog stresa, moguće je da se efekti suočavanja usmjerenog na emocije ostvaruju preko primljene socijalne podrške. Općenito većina istraživanja naglašava negativne posljedice vanjskog stresa, kao što su češće iskazivanje ljutnje ili povlačenje (npr. Story i Repetti, 2006; Schulz, Cowan, Pape Cowan i Brennan, 2004), što upućuje na veći značaj neadaptivnog suočavanja u objašnjavanju veze između stresa i zadovoljstva vezom. Također, većina novijih istraživanja naglašava važnost dijadnog suočavanja (npr. Papp i Witt, 2010) te rezultati uglavnom pokazuju da je dijadno suočavanje prediktivnije za zadovoljstvo vezom i bolje objašnjava povezanost vanjskog stresa i ishoda u vezi. S obzirom na ove nalaze,

možemo pretpostaviti da adaptivnost individualnih strategija suočavanja ne pridonosi mnogo ublažavanju efekata prelijevanja stresa, već je bitan način na koji se oba partnera nose sa situacijom. Primjerice partner koji doživljava stres na poslu može tražiti podršku od svog partnera i pritom od partnera dobiti razumijevanje i utjehu ili pak ignoriranje i umanjivanje problema (Bodenmann i Shantinath, 2004), pri čemu partnerova reakcija određuje konačan ishod, odnosno hoće li stres naštetiti odnosu s partnerom ili ne. S druge strane, moguće je da disfunkcionalno individualno suočavanje samo za sebe facilitira prelijevanje stresa, budući da ponašanja obuhvaćena dimenzijom izbjegavanja (osamljivanje, suzdržavanje osjećaja, konzumacija psihoaktivnih tvari ili poricanje) pripadaju u ponašanja koja nepovoljno utječu na odnos s partnerom.

Osim navedenog, treba uzeti u obzir i način mjerenja suočavanja. Hudek-Knežević i Kardum (2006) navode brojne probleme u mjerenju i istraživanju suočavanja, kao što su razlike u dispozicijskom i situacijskom pristupu, nestabilne faktorske strukture postojećih instrumenata ili pak pitanje je li suočavanje doista svjestan proces i kako uskladiti mjerenje suočavanja s opširnim teoretskim postavkama. Buduća istraživanja bi iz navedenih razloga mogla uključiti različite mjere suočavanja, kako bi se dobili čvršći i jasniji podaci o ulozi suočavanja u objašnjavanju povezanosti stresa i zadovoljstva partnerskim odnosom.

Metodološka ograničenja i praktične implikacije

Provedeno istraživanje ima nekoliko metodoloških nedostataka koje bi bilo važno uzeti u obzir u budućim istraživanjima ove teme. Jedno od potencijalnih ograničenja je prigodni uzorak. Rezultati na mjeri zadovoljstva vezom se u našem istraživanju distribuiraju negativno asimetrično, odnosno većina sudionika izvještava o visokom zadovoljstvu vezom. Možemo pretpostaviti da su zadovoljniji parovi bili spremniji sudjelovati u istraživanju koje se bavi intimnim vezama. Možda bi efekti stilova suočavanja bili izraženiji kada bi u uzorku bilo više nezadovoljnih parova. Također, uzorak je vrlo homogen što onemogućuje generalizaciju rezultata. Manjak muških sudionika mogao je dovesti do razlika u odnosu na dosadašnja istraživanja partnerskih odnosa. Već je spomenuto da je većina dosadašnjih istraživanja pokazala kako postoje rodne razlike u zadovoljstvu vezom, doživljavanju stresa i stilovima suočavanja. Ukoliko rodne razlike u ispitivanim varijablama zaista postoje,

izjednačavanje broja muških i ženskih sudionika moglo bi dovesti do drugačijih odgovora na postavljene probleme.

Sljedeći nedostatak odnosi se na ispitivanu jedinicu analize. Naše istraživanje provedeno je na pojedincima koji su u vezi, dok se većina novijih istraživanja usmjerava na dijadu kao jedinicu analize, budući da su članovi svake dijade međuzavisni te promjena kod jedne osobe uzrokuje promjenu kod druge osobe. Budući da partnerski odnos ovisi o karakteristikama oba člana para, važno je uzeti u obzir procese unutar odnosa i međusobnu interakciju karakteristika partnera.

Još jedan potencijalni nedostatak je činjenica da nismo kontrolirali mogući utjecaj opće negativne afektivnosti na procjene sudionika o izvorima vanjskog stresa i percipiranom stresu. Buck i Neff (2012) u svojem istraživanju napominju kako im je upotreba liste negativnih doživljaja bez subjektivnih procjena omogućila kontrolu eventualnog utjecaja neke treće varijable kao što je opća negativna afektivnost. Istraživanje Bolgera i Zuckermana (1995) pokazalo je da pojedinci viši na dimenziji neuroticizma pokazuju veću izloženost stresnim događajima i konfliktima, ali i veću reaktivnost na stresne okolnosti. Osim toga, nalazi pokazuju da izbor i uspješnost strategija suočavanja sa stresnim situacijama varira ovisno o stupnju neuroticizma. U slučaju kada količina stresa ovisi o subjektivnim procjenama sudionika, bilo bi dobro uvesti i neku mjeru negativnog afekta ili varijabli ličnosti kao što je neuroticizam, kako bi se isključio utjecaj ovih čimbenika na procjenu stresnih situacija.

Na konačne rezultate također je mogao utjecati izbor metoda obrade rezultata. Iako je hijerarhijska regresijska analiza uobičajena metoda kada se nastoji ispitati mogućnost predviđanja rezultata u nekoj varijabli, kao i eventualni medijacijski učinak, naši rezultati nisu bili sasvim pogodni za upotrebu parametrijskih testova.

Iako je područje partnerskih odnosa dosad dobro istraženo, ima relativno malo podataka o utjecaju konteksta na odnos nevjenčanih parova, pogotovo u istraživanjima provedenim na hrvatskom uzorku. Ovo istraživanje doprinijelo je boljem razumijevanju odnosa stresa, suočavanja i zadovoljstva vezom, ali i pružilo priliku za usporedbu rezultata s istraživanjima bračnih parova. S obzirom na uvodno opisane društvene promjene, važno je usmjeriti pažnju na nevjenčane parove kako bi se bolje razumjele

razlike između veze i braka te kako bi se strategije pomoći usmjerene parovima mogle prilagoditi potrebama modernog društva. Dobiveni nalazi pružaju nova saznanja koja mogu pridonijeti kvaliteti edukacije parova putem medija ili radionica, kao i poslužiti za implementiranje novih tehnika unutar savjetovanja ili psihoterapije parova. Rezultati upućuju na važnost osvještavanja mogućeg utjecaja vanjskog stresa na procese unutar partnerskog odnosa, te mogućnost razvijanja adaptivnih, a uklanjanja manje adaptivnih načina suočavanja sa stresom kako bi se efekt prelijevanja stresa umanjio.

Zaključak

Svrha provedenog istraživanja bila je pobliže ispitati odnose između izvora vanjskog stresa, percipiranog stresa, stilova suočavanja sa stresom i zadovoljstva partnerskim odnosom kod nevjenčanih parova. Rezultati provedenih analiza potvrđuju pretpostavku da izvori vanjskog stresa i percipirani stres predviđaju zadovoljstvo vezom. Što je razina vanjskog stresa viša, to će zadovoljstvo vezom biti manje. Također, suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije suprotno očekivanjima nisu se pokazali kao značajni prediktori zadovoljstva vezom, dok se suočavanje izbjegavanjem pokazalo kao djelomični medijator u odnosu između izvora vanjskog stresa i percipiranog stresa te zadovoljstva vezom. Rezultati upućuju da pojedinci koji doživljavaju više stresnih situacija češće koriste suočavanje izbjegavanjem, a osobe koje češće koriste izbjegavanje kao strategiju suočavanja izvještavaju o manjem zadovoljstvu vezom. Dobiveni rezultati upućuju na važnost daljnjih istraživanja uloge stresa u zadovoljstvu vezom na nevjenčanim parovima i potrebu proučavanja uloge suočavanja na razini para. Rezultati istraživanja mogu pridonijeti boljem razumijevanju procesa unutar partnerskih odnosa i razvijanju novih strategija osnaživanja parova u savjetovanju ili psihoterapiji, kao i putem edukacije parova izloženijih stresu.

Literatura

- Andersson Arnten, A-C., Jansson, B. i Archer, T. (2008). Influence of Affective Personality type and Gender upon Coping Behavior, Mood and Stress. *Individual Differences Research*, 6, 139-168.
- Baron, R.M. i Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T.N., Gmelch, S. i Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 408-424.
- Bodenmann, G., Atkins, D.C., Schär, M i Poffet, V. (2010). The Association Between Daily Stress and Sexual Activity. *Journal of Family Psychology*, 24, 271-279.
- Bodenmann, G. i Shantinath, S.D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping. *Family Relations*, 53, 477-484.
- Bolger, N. i Zuckerman, A. (1995). A Framework for Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890-902.
- Bowlin, C. (2013). *The Interaction Between Relationship Satisfaction And Perceived Stress in Graduate Psychology Students*. Neobjavljeni diplomski rad. Chicago: The Chicago School of Professional Psychology.
- Bradbury, T.N. i Karney, B.R. (2010). *Intimate Relationships*. New York: W.W.Norton & Company.
- Buck, A.A. i Neff, L.A. (2012). Stress Spillover in Early Marriage: The Role of Self-Regulatory Depletion. *Journal of Family Psychology*, 26, 698-708.
- Carver, S.C., Scheier, M.F. i Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cohen, S., Kamarck, T. i Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., i Bradbury, T. (2014). Stress From Daily Hassles in Couples: Its Effects on Intradynamic Stress, Relationship Satisfaction, and Physical and Psychological Well-Being. *Journal of marital and family therapy*. doi: 10.1111/jmft.12073
- Havelka, M. (1998). Stres i tjelesno zdravlje. M. Havelka (Ur.), *Zdravstvena psihologija* (str. 53-97). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hill, M.S. (1988). Marital Stability and Spouses' Shared Time: A Multidisciplinary Hypothesis. *Journal of Family Issues*, 9, 427-451.

- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (1993). Upitnik dispozicijskog i situacijskog suočavanja sa stresom i njegove psihometrijske značajke. *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 2, 43-63.
- Hudek-Knežević, J. (1993). Prikaz istraživanja i teorijskih pristupa proučavanju suočavanja sa stresom. *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 2, 31-42.
- Kamenov, Ž., Huić, A. i Jugović, I. (2014). Partnerski odnosi u kontekstu roda i rodni uloga. A. Brajša-Žganec, J. Lopižić i Z. Penezić (Ur.), *Psihološki aspekti suvremene obitelji, braka i partnerstva* (str. 239-275). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R.S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lukačić, I. (2007). *Kvaliteta, zadovoljstvo i stabilnost veze kod bračnih i izvanbračnih parova*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Matud, P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Neff, L.A. (2012). Putting Marriage in Its Context: The Influence of External Stress on Early Marital Development. L. Campbell i T.J. Loving (Ur.), *Interdisciplinary Research on Close Relationships: The Case for Integration* (str. 179-203). Washington: American Psychological Association.
- Neff, L.A. i Broady, E.F. (2011). Stress Resilience in Early Marriage: Can Practice Make Perfect ?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067. doi: 10.1037/a0023809.
- Neff, L.A. i Karney, B.R. (2009). Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences: How Stress Hinders Adaptive Processes in Marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 435-450.
- Neff, L.A. i Karney, B.R. (2007). Stress Crossover in Newlywed Marriage: A Longitudinal and Dyadic Perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69, 594-607.
- Neff, L.A. i Karney, B.R. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships ? Linking External Stress and Cognitive Processes Within Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 134-148.
- Papp, L.M. i Witt, N.L. (2010). Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *Journal of Family Psychology*, 24, 551-559.

- Petz, B. (2002). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Randall, A.K. i Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 105-115.
- Repetti, R., Wang, S. i Saxbe, D. (2009). Bringing It All Back Home: How Outside Stressors Shape Families' Everyday Lives. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 106-111.
- Repetti, R.L. (1989). Effects of Daily Workload on Subsequent Behavior During Marital Interaction: The Roles of Social Withdrawal and Spouse Support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 651-659.
- Sarason, I.G., Johnson, I.H. i Siegel, J.M. (1978). Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-946.
- Schulz, M.S., Cowan, P.A., Pape Cowan, C. i Brennan R.T. (2004). Coming Home Upset: Gender, Marital Satisfaction, and the Daily Spillover of Workday Experience Into Couple Interactions. *Journal of Family Psychology*, 18, 250-263.
- Story, L.B. i Repetti, R. (2006). Daily Occupational Stressors and Marital Behavior. *Journal of Family Psychology*, 20, 690-700.
- Tadinac, M. i sur. (2005). Što ljubavnu vezu čini uspješnom ?. M. Tadinac, Ž. Kamenov, M. Jelić i I. Hromatko (Ur.), *Izvještaj s XV. Ljetne psihologijske škole*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Tesser, A. i Beach, S.R.H. (1998). Life Events, Relationship Quality and Depression: An Investigation of Judgment Discontinuity in Vivo. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 36-52.
- Vrhovski, T. (2004). *Kvaliteta braka i neke sociodemografske varijable*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.